

À propos du projet

*Le CCAS poursuit le projet Paus'itive
4ème édition !*

*Nous vous proposons des séances pour
vous permettre de prendre soin de
vous, de rencontrer vos voisins, de
sortir en petit groupe.*

*Ces ateliers sont ouverts aux
habitants majeurs de la commune,
sans aucune autre condition.*

*RDV au CAP pour tous les ateliers
sauf mention contraire.*

Cotisation au trimestre 6€

Inscription obligatoire

Paus'itive

**Septembre,
Novembre et
Décembre 2024**

CAP

**7, rue Charles Lemaux -
CHAMPFORGEUIL**

03.85.41.41.02

cap.ccas@champforgeuil.fr

www.champforgeuil.fr

SEPTEMBRE

mercredi 4 septembre de 10h à 17h

FORME POUR TOUS "La forme pour tous" est une journée dédiée au Sport-Santé.

Informations à venir

vendredi 6 septembre de 14h à 17h

BALADE

Venez profiter des derniers jours d'été lors d'une balade pour un moment de partage et de convivialité

lundi 9 septembre de 14h à 16h

CUISINE ET DIETETIQUE

Venez découvrir et partager avec Delphine, diététicienne, des idées de recettes.

lundi 16 septembre de 14h à 16h30

COMPOSITION FLORALE

Créez et repartez avec votre composition florale. Un thème différent à chaque séance.

mardi 17 septembre de 14h30 à 16h30

CRÉATION MANUELLES

Décos roses pour le karaoké solidaire.

lundi 23 septembre de 14h à 15h

YOGA Avec des mouvements simples en conscience respiration et relaxation venez découvrir le yoga

lundi 30 septembre de 14h30 à 16h30

ATELIER DÉTENTE BIEN-ÊTRE

Corinne vous propose des exercices de détente physique, des exercices de relaxation, des automassages bien être (mains, cuir chevelu..), des exercices de respiration.

OCTOBRE

vendredi 11 octobre de 9h à 11h

À l'occasion du karaoké solidaire l'après-midi même, venez préparer quelques gourmandises pour nos chanteurs amateurs.

NOVEMBRE

vendredi 8 novembre de 9h à 11h

CUISINE ET DIETETIQUE

Venez découvrir et partager avec Delphine, diététicienne, des idées de recettes.

N'oubliez pas votre tupp, vous repartez avec votre repas.

mardi 12 novembre de 14h30 à 16h30

CRÉATION MANUELLES

Préparation de la déco de Noël du CAP

jeudi 21 novembre de 14h à 16h30

DICTÉE INTERGÉNÉRATIONNELLE

Le temps d'un instant, replongez en enfance le temps d'une dictée avec une classe de CM2.

lundi 25 novembre de 14h à 15h

YOGA

Avec des mouvements simples en conscience respiration et relaxation venez découvrir le yoga

DÉCEMBRE

lundi 2 décembre 14h à 16h30

COMPOSITION FLORALE

Créez et repartez avec votre composition florale.

Un thème différent à chaque séance.

jeudi 5 décembre 14h30 à 16h30

ATELIER DÉTENTE BIEN-ÊTRE

Corinne vous propose des exercices de détente physique, des exercices de relaxation, des automassages bien être (mains, cuir chevelu..), des exercices de respiration.

lundi 9 décembre de 14h à 16h

CUISINE ET DIETETIQUE

Venez découvrir et partager avec Delphine, diététicienne, des idées de recettes. N'oubliez pas votre tupp, vous repartez avec votre repas.

vendredi 13 décembre de 14h à 16h

PAUS'CAFÉ

Venez passer un moment de convivialité et faire le point et exprimer vos souhaits.

mardi 17 décembre de 14h à 16h30

VOYAGE SONORES

Venez profiter d'une séance de relaxation musicale pour un moment de détente garanti.